¿Cómo está su salud laboral?



ESTOY SEGURO de que la mayoría de ustedes goza de bastante buena salud. Por lo menos, están lo suficientemente sanos como para trabajar diariamente. Es muy probable que muchos no le den demasiada importancia a la salud de que gozan y creen que la tendrán hasta una edad bastante avanzada. Espero que sea así aunque desgraciadamente para algunos la realidad será diferente. Es posible que alguna enfermedad se haga presente en cualquier momento de su vida.

Lo que quiero decirles, es de que aunque se goce de buena salud debe cuidársela, aunque sin llegar al extremo de preocuparse exageradamente. Algunas personas viven constantemente pensando en que algo no está bien con su salud; a éstos se los llama "hipocondríacos". Significa que se imaginan cosas que no son reales.

Esto no está bien, ya que la actitud mental que se tenga pueda afectar la salud. El preocuparse constantemente, terminará por arruinar la salud. Cuando alguien está sufriendo una enfermedad, su preocupación la puede agravar.

Las preocupaciones son también peligrosas mientras se realiza un trabajo. Una persona debe mantener constantemente su mente en el trabajo, si no se lesionará. Si se tiene alguna preocupación, hay que dejarla en la puerta de entrada. Nueve de cada diez veces habrá desaparecido cuando la quieran recoger al final del día.

Si piensan que tienen algún malestar no se preocupen. Lo tienen o no lo tienen. Piensen sobre esto cuidadosamente. Si tienen síntomas precisos como por ejemplo un dolor de cabeza que se repite, o indigestión, o la sensación de sentirse enfermo sin tener ninguna razón específica para ello, lo mejor será que vean a un médico y se hagan un examen general.

Si algo realmente anda mal, lo más probable es que el médico pueda hacer un diagnóstico y curarlos. La mayoría de las enfermedades graves hacen sentir sus síntomas antes de que sea demasiado tarde. Tratadas a tiempo generalmente pueden ser curadas. De cualquier forma lo peor que pueden hacer es preocuparse. El preocuparse afecta tanto su salud como el trabajo que realizan.

Por supuesto que cualquier dolor que tengan también afecta a su seguridad. Es más difícil trabajar con seguridad cuando uno no se siente bien - por lo tanto tendrán que ser más cuidadosos que de costumbre.

Cuando uno se siente bien es cuando mejor hace su trabajo. Los músculos trabajan mejor, las manos están más firmes, la mente está más clara. Se puede pensar mejor.

La mayoría de nosotros podemos mantenernos en buenas condiciones físicas con bastante facilidad, lo más importante es evitar los excesos de cualquier clase: comer regularmente; dormir lo suficiente y vivir con moderación. Por supuesto que todos necesitarnos descansar – lo suficiente como para mantener un equilibrio entre el trabajo y las distracciones.

Continúa en la página siguiente

… ¿Cómo está su salud laboral?

El ir a trabajar sintiéndose cansado, ya que la noche anterior estuvo de fiesta o celebrando un cumpleaños, puede ser la causa de accidentes.

El salir a bailar, a jugar a las cartas, bebiendo a veces excesivamente, no es bueno para la seguridad. Cuando se está cansado, los accidentes suceden con más facilidad.

La forma en que tratamos a nuestros compañeros también es importante para la seguridad. Si todo el mundo se encuentra de buen humor es más fácil cooperar, el trabajo se hace mejor y con más facilidad.

Esto significa que habrán menos posibilidades de que ocurran accidentes y en consecuencia de que la gente se lesione. Pero un solo individuo de mal humor puede crear problemas para todo el grupo.

El cuidar la salud es importante. No hay que olvidarse de que ésta no tiene precio y si se la descuida se la puede perder fácilmente.

First Quantum – Cobre Panama
Safety Management Plan
Charla de Pre Inicio de Turno/ Tool Box Talk Meeting
Form 7.3

FIRST QUANTUM
Cobre Panamá

Tema / Subject: ¿Cómo está su salud laboral?	Fecha/Date: 23/02/2022
Departamento/Department: Workshop	Firma/Asignatura: [signature]
Supervisor: Miguel Abrego C.	

Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (√) No (X)	SI	NO
Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE.	✓	

Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Rosa Sánchez, Miguel Zavala, Porfirio Sanchez.

Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: **A un costado de las escaleras que se dirigen hacia Molino**

Retroalimentación/Feedback
(Reportes de casi incidentes, Aporte de seguridad para inicio de turno /Near incident reports / Safety contribution for shift start.)

Tarea a realizar/ Task to perform:

All jobs have a risk assessment report	**SHEREP:**
Cada asignación conlleva su ATS	Porfirio Sánchez

N°	Código	Nombre y Apellido	Turno	Cargo	Firma
1.	038746	Porfirio Sánchez	Día	Mec	[signature]
2	39498	Mauricio Gomez	Día	EP Mecanico	[signature]
3	043219	Miguel De la Cruz	Día	Mec.	[signature]
4	043383	Ricardo Moraldre	Día	Mec.	[signature]
5	044805	Henrych Ortiz	día	Mecánico	Henrych Ortiz
6	044864	Pablo Bonilla	DIA	Mec	[signature]
7	038799	Emilio Jerrero	Día	Mo.	[signature]
8	040104	Abdiel Castillo	Día	Mec	[signature]
9	043384	Jorge Ruiz	DIA	MEC	[signature]

FIRST QUANTUM
Cobre Panamá

10	022882	Carlos Martínez	Día	Mecánico	[signature]
11	043125	Luyoui Lopez	Día	mec	[signature]
12	038744	Luis Antaneda	Dia	Mec	[signature]
13	34132	Rubin Gallardo	Día	Tornero	[signature]
14	043217	Roberto Santamaría	Día	Mec	[signature]
15	042395	Omar Rodriguez	Día	Mec	[signature]
16	043983	Luis E. Rodriguez	Dia	Mec	[signature]
17	36420	Leonaldo Zurek	día	Mec.	[signature]
18	043093	Antonio Garay	DMEC	MEA	[signature]
19	038048	Jorge Gonzalez	DIA	MEC	[signature]
20	041316	CESAR MACHADO	DIA	ESP. MTTO	[signature]
21	042135	Miguel Osorio	Dia	Esp Mec	[signature]
22	049160	Oswaldo Peralta	Dia	Esp Mantto	[signature]
23	42932	Carlos Collado	Día	STM	[signature]
24	[illegible]	Javier R.	Dia	esp. [illegible]	[signature]
24	042016	Nora Combe	DIA	Capataz	[signature]
26	038087	Cofalla Avila	DIA	mec	[signature]
27	042131	Pablo Moreno	DIA	Planner	[signature]
28	034785	Jose Lamela	Dia	Planner	[signature]
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44.					

Issue date:	10/09/2019
Revision:	1.0

FIRST QUANTUM MINERALS LTD
Cobre Panamá

Tema / Subject: ¿Cómo está su salud laboral?	Fecha/Date: 23/02/2022
Departamento/Department: Workshop	Firma/Asignatura: G.T.
Supervisor: Gustavo Tejeda	

Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (√) No (X)	SI	NO
Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE.	✓	

Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Rosa Sánchez, Miguel Zavala, Porfirio Sanchez.

Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: **A un costado de las escaleras que se dirigen hacia Molino**

Retroalimentación/Feedback
(Reportes de casi incidentes, Aporte de seguridad para inicio de turno /Near incident reports / Safety contribution for shift start.)

Tarea a realizar/ Task to perform:

All jobs have a risk assessment report **Cada asignación conlleva su ATS**	**SHEREP:** Miguel Zavala [signature]

N°	Código	Nombre y Apellido	Turno	Cargo	Firma
1.	036865	GUSTAVO TEJEDA	NOCHE	ESP. MTTO.	[signature]
2	042575	Ismael Cabrera C	Noche	Esp. Mtto	[signature]
3	40070	Guillermo Rojas	Noche	Mec IF	[signature]
4	044692	Claudia Aguilar	Noche	Mec.	[signature]
5	042990	Carlos Sherwood	Noche	Mec	[signature]
6	043124	Tuo Martinez	Noche	Mec	[signature]
7	038470	Nicolas A Acuña	noche	Mec	[signature]
8	22883	Humberto Pequnia	Noche.	Me.	[signature]
9	041979	Luis Serrano	NOCHE	MEC	[signature]

First Safety – First Quantum

Issue date:	10/09/2019
Revision:	1.0

10	039661	Ronaldo Ortega	Noche	Mec. I	[illegible]
11	038405	Ricardo Cortés	Noche	Mec.	[illegible]
12	38102	Gaspar Camargo	Noche	Mec	[illegible]
13	043307	Ramses Bernal	Noche	Mec.	[illegible]
14	042089	José J. Guerra	Noche	Mec.	[illegible]
15	044107	Javier Bernal	Noche	Mec	[illegible]
16	039516	Baldomero López S.	Noche	Mec. Ind.	[illegible]
17	39566	Romano [illegible]	Noche	Mec.	[illegible]
18	042299	Mario Gallardo	noche	Mec	[illegible]
19	043121	Miguel Zavala	Noche	Mec	[illegible]
20	39564	Marco Maxwell	Noche	Mec	[illegible]
21					
22					
23					
24					
24					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44.					